I.S.I.S. “L. da Vinci – G.R. Carli- S. de Sandrinelli
Dirigenza e Sede amministrativa via Paolo Veronese, 3 - 34144 Trieste - Tel. 040 309210 - 040 313565
Sede di Via Armando Diaz, 20 - 34124 Trieste - Tel. 040 300744 - C.F. 80020660322
e-mail: tsis001002@istruzione.it - tsis001002@pec.istruzione.it - Sito web: www.davincicarli.edu.it

A.S. 2025-2026 - CLASSE: 4^A - PROGRAMMA SVOLTO
DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive
INSEGNANTE: prof. Silvio Dorigo

Obiettivi della disciplina in termini di competenze

Competenze da sviluppare
Partecipare ed impegnarsi più e meglio possibile nelle attività motorie e sportive seguendone le regole Descrivere in scritto le conoscenze richieste

Moduli didattici realizzati

M01: corsa e marcia di resistenza con interval training	
Conoscenze	**Abilità**
Regole ed aspetti tecnici delle esercitazioni	Correre e/o marciare per alcuni minuti in modo continuo e/o intervallato anche da esercizi di potenziamento muscolare e di coordinazione motoria, distribuendo le proprie energie

M02: corsa breve e veloce	
Conoscenze	**Abilità**
Regole ed aspetti tecnici delle esercitazioni	Correre in avanti alla massima velocità, con vari tipi di partenze, esercizi in corsa e cambi di direzione su distanze che richiedono un impegno fisiologico prevalentemente anaaerobico alattacido e controllo del proprio corpo in azione

M03: sport e giochi di squadra	
Conoscenze	**Abilità**
Regole ed aspetti tecnici delle esercitazioni	Partecipare rispettando tali regole e tecniche

I.S.I.S. “L. da Vinci – G.R. Carli- S. de Sandrinelli
Dirigenza e Sede amministrativa via Paolo Veronese, 3 - 34144 Trieste - Tel. 040 309210 - 040 313565
Sede di Via Armando Diaz, 20 - 34124 Trieste - Tel. 040 300744 - C.F. 80020660322
e-mail: tsis001002@istruzione.it - tsis001002@pec.istruzione.it - Sito web: www.davincicarli.edu.it

M04: lancio rotatorio a due mani

Conoscenze	Abilità
Regole ed aspetti tecnici delle esercitazioni	Eseguire il lancio dopo un giro e mezzo di rotazione rispettando le tecniche dell'atletica leggera

M05: Educazione civica

Conoscenze	Abilità
Le regole nelle attività motorie e sportive	Ascoltare e rispettare tali regole

Mediazione didattica

Metodologie	Ambienti di apprendimento
Lezione frontale e partecipata Cooperative learning Problem solving	palestra
strumenti	**Verifiche**
Attrezzi ginnici libro di testo	Prove pratiche prova scritta (per alunni/e impossibilitati/e a svolgere le attività motorie e sportive o su base volontaria)

Libri di testo adottati

DEL NISTA PIER LUIGI PARKER JUNE TASSELLI ANDREA- NUOVO PRATICAMENTE SPORT- D'ANNA

Trieste, 11/06/2026

Firma del docente

Silvio Dorigo